

Приложение к ООП НОО

МАОУ НОШ №1

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа №13 имени

Героя Советского Союза В.В. Комиссарова» п. Бобровский

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МАОУ НОШ №13

/ Н.В.Холуев

«01» сентября 2023 г.



Основная общеобразовательная программа начального общего образования.

Внеурочная деятельность.

«Ручной мяч»

Учитель: Тарабаева Мария Андреевна

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ручной мяч» составлена на основе:

1. Приказа коллегий Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта России и президиума РАО № 11/9/6/5 от 23.05.2002 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

2. С учетом требований по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста, предусмотренных программой развития и воспитания детей «Детство» (В.И. Логинова).

3. Рекомендаций «Руководителю физического воспитания образовательного учреждения» (под ред. С.О. Филипповой).

Вид программы: модифицированная.

Цель занятий – повышение результативности физического воспитания школьников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр – волейбола, баскетбола, футбола.

Это определяет основные задачи деятельности программы «Ручной мяч»:

- ☛ приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым видам спорта;

- ☛ обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;

- ☛ содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и развитию двигательных способностей;

- ☛ формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;

- ☛ развивать волевою, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей младшего школьного возраста.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы создать условия для успешной адаптации детей к обучению, сформировать у школьников начальных классов культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, умение организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Вид программы: модифицированная.

Цель занятий – повышение результативности физического воспитания школьников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр – волейбола, баскетбола, футбола.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (6,5 – 11 лет).

Занятия проводятся по 1 разу в неделю для учеников каждой параллели.

Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или стадионе, в зависимости от погодных условий.

Программа «Ручной мяч» рассчитана на 135 часов.

## Планируемые результаты освоения курса

Знать:

■ историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола  
правила ведения счета в пионерболе, баскетболе и футболе;

■ спортивную терминологию;

■ правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Уметь:

■ прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений, в том числе мячей весом до 1 кг (медболов),

■ бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) – и ловить его двумя и одной рукой;

■ перебрасывать мяч через сетку (веревку) способом: снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками;

■ бросать мяч в стенку и ловить его, бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель, - бросание мяча друг другу, - элементы волейбола, (играть в «Пионербол» одним мячом).

Уметь:

■ отбивать (ведение) мяч на месте двумя руками и одной рукой,

■ ведение мяча в движении, между предметами, с поворотами, бегом;

■ вести и передавать мяч друг другу;

■ забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

■ вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами обводя их;

■ выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель;

■ останавливать (прием) мяч во время передачи.

## Содержание учебного материала

Основы знаний.

Культурно-исторические основы. Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, баскетбола, футбола, подвижных игр. Культура поведения участника спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Научно-методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в спортивной игре.

Техника безопасности на занятии.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований.

Общая физическая подготовка ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Упражнения: на преодоление внешнего сопротивления (силовые); прыжковые, метательные и игровые (скоростносиловые); средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость); гимнастические, игровые задания с разными мячами в меняющихся условиях и содержащие элементы новизны (координационные); на формирование рациональной осанки статического и динамического характера. Специальная физическая подготовка

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Занятия на тренажерах. Игровые упражнения. Специальная разминка и активный отдых.

Техника движений с мячом (элементы). Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо. Ведение правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой (левой) ногой, удары по воротам. Вбрасывание мяча руками на дальность. Пионербол. Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.

### Тематическое планирование 1класс

№	Тема занятия	Количество часов
<b>Элементы волейбола</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола - броски и ловля из различных исходных положений. Игра «Мяч вдогонку».	1
2.	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы в парах. Игры – «Беги, лови!», «Лови и бросай - упасть не давай!».	1
3.	Броски и ловля в парах через сетку. Игра «Успей поймать».	1
4.	Броски и ловля из различных исходных положений. Броски и ловля мяча в движения. Игра «Мяч навстречу мячу».	1
5.	Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель. Игра «Попадимячом».	1
6.	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
<b>Элементы футбола</b>		
7.	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы.	1
8.	Выполнение удара с места внутренней стороной стопы.Игра «Доведи до стены».	1
9.	Остановка (прием) ногой - прокатывание мяча ногой.	1
10.	Ведение мяча прямо - ведение по коридору - ведение между предметами. Игра «За мячом».	1
<b>Элементы баскетбола</b>		
11.	Отбивание (ведение) мяча на месте. Игра «Попади в окошко».	1
12.	Ведение мяча на месте, меняя высоту отскока.	1
13.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра «За мячом»	1
14.	Баскетбольные эстафеты.	1
15.	Подвижные игры с малыми и средними мячами.	1
16.	Игры и эстафеты с мячами - фитболами.	1
17.	Занятие на тренажёрах.	1
<b>Элементы волейбола</b>		
18.	Броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола. Игра «Мяч о пол».	1
19.	Броски и ловля из различных исходных положений. Игра «Поймай отскочивший мяч».	1

20.	Броски мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Передай мяч».	1
21.	Броски одной рукой (двумя) через сетку, вдаль, в цель, в пол. Игра «Перебрось мяч».	1
22.	Учебная игра «Пионербол».	1
23.	Учебная игра «Пионербол».	1
Элементы футбола		
24.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Игра «Покати ко мне».	1
25.	Остановка (прием) мяча ногой - прокатывание мяча ногой. Игра «Пройди защиту».	1
26.	Удар по воротам с места. Игры «Закати мяч», «Не пропускай мяч в ворота!».	1
27.	Ведение мяча ногой прямо - ведение мяча по коридору - ведение между предметами. Игра «Мяч не теряй!».	1
28.	Учебная игра мини-футбол.	1
29.	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1
Элементы баскетбола		
30.	Отбивание (ведение) мяча на месте. Отбивание (ведение) на месте, вокруг себя.	1
31.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении.	1
32.	Бросок в корзину двумя руками с места. Игра «Сильный бросок».	1
33.	Бросок в корзину двумя руками в прыжке. Игра «Мяч сквозь обруч».	1

### Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Количество часов
Элементы волейбола		
1.	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча сидя на полу. Передача мяча сверху двумя руками от головы.	1
2.	Передачи мяча в парах, после отскока мяча от пола.	1
3.	Передачи мяча в прыжке друг другу.	1
4.	Набрасывание мяча партнёру у сетки.	1
5.	Перебрасывание мяча через сетку партнёру.	1
6.	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
Элементы футбола		
7.	Ведение мяча прямо - ведение по коридору - ведение между предметами. Игра «Мини-футбол».	1
8.	Удары по неподвижному мячу с места носком стопы, внутренней стороной стопы.	1
9.	Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар. Игра «Мини-футбол».	1
10.	Передачи мяча: короткие, средние и длинные. Игра «Мини-футбол».	1
Элементы баскетбола		
11.	Стойка игрока. Передвижение в защите.	1
12.	Стойка защитника. Передвижение защитника.	1
13.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте, в движении. Игра «За мячом».	1

14.	Передача и ловля мяча.	1
15.	Баскетбольные эстафеты.	1
16.	Игры и эстафеты с мячами - фитолами.	1
17.	Занятие на тренажёрах.	1
Элементы волейбола		
18.	Передачи двумя руками сверху партнёру, а партнёр – двумя руками снизу.	1
19.	Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.	1
20.	Нападающий удар в стену, приём отскочившего от стены мяча.	1
21.	Перебрасывание мяча через сетку двум игрокам и обратно.	1
22.	Учебная игра «Пионербол».	1
23.	Занятие на тренажёрах.	1
Элементы футбола		
24.	Остановка мяча катящегося по полю с разной скоростью и под разными углами подошвой и разными частями стопы.	1
25.	Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).	1
26.	Удары по воротам с места. Игры «Забей в ворота мяч», «Не пропускай мяч в ворота!».	1
27.	Учебная игра мини-футбол.	1
28.	Занятие на тренажёрах.	1
29.	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1
Элементы баскетбола		
30.	Прыжковые упражнения. Техника защиты.	1
31.	Остановки, стойки, передвижения. Игра «Мини-баскетбол».	1
32.	Броски мяча в корзину.	1
33.	Занятие на тренажёрах.	1
34.	Итоговое занятие.	1

**Тематическое планирование  
3 класс**

№	Тема занятия	Количество часов
Элементы волейбола		
1.	Инструктаж по ТБ. Имитация передачи сверху с волейбольным мячом.	1
2.	Броски двумя руками в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, через сетку. Игра «Передача мяча по кругу».	1
3.	Броски и ловля двумя руками в паре (передача) от груди, снизу, сверху, с ударом в пол, через сетку. Игра «Перебрось мяч».	1
4.	Броски одной рукой через сетку, на дальность. Игра «Горячий мяч».	1
5.	Набрасывание мяча партнёру.	1
6.	Учебная игра «Пионербол».	1
7.	Занятие на тренажёрах.	1

Элементы футбола		
8.	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек;	1
9.	Остановки мяча: мяча, катящегося по полю с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.	1
10.	Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы;	1
11.	Передача мяча правой (левой) ногой партнеру в движении, остановка мяча. Игра «Футболисты»	1
12.	Отбор мяча. Игры «Футбол вдвоём», «Забей мяч».	1
13.	Учебная игра «Мини-футбол».	1
14.	Занятие на тренажёрах.	1
15.	Игры и эстафеты с мячами - фитболами.	1
Элементы баскетбола		
16.	Прыжки. Ловля и передача мяча. Учебная игра	1
17.	Броски в кольцо с места, в прыжке. Игра «33».	1
18.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении с изменением направления, с попаданием в корзину. Игра «Борьба за мяч».	1
19.	Ведение правым (левым) плечом вперед, спиной. Игра «Играй, играй, а мяч не теряй!»	1
20.	Игра «Мини - баскетбол».	1
21.	Баскетбольные эстафеты.	1
Элементы волейбола		
22.	Броски и ловля двумя руками вверх, в стену, после отскока, в движении. Игра «Попади в щит».	1
23.	Броски и ловля двумя руками в паре (передача) от груди, снизу, сверху, с ударом в пол, через сетку. Игра «Поймай- передай».	1
24.	Броски правой (левой) рукой через сетку. Игра «Не урони мяч!».	1
25.	Игра «Пионербол».	1
26.	Подвижная игра «Перестрелка»	1
27.	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
Элементы футбола		
28.	Удары по мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).	1
29.	Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар.	1
30.	Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	1
31.	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1
Элементы баскетбола		
32.	Повороты. Тактические действия.	1
33.	Ведение в движении с изменением направления, с попаданием в корзину. Игра «Не давай мяч водящему».	1
34.	Игра «Мини-баскетбол».	1

**Тематическое планирование  
4 класс**

Элементы футбола.
-------------------

1.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек.	1
2.	Ведение мяча: с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.	1
3.	Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); головой;	1
4.	Остановки мяча: мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.	1
5.	Передачи мяча: короткие, средние и длинные; головой;	1
6.	Удары по мячу; удары после приема мяча; удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.	1
7.	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).Отбор мяча у соперника.	1
8.	Дриблинг.	1
9.	Защита мяча.	1
10.	Отработка ближних и дальних пасов.	1
11.	Отработка траектории мяча.	1
12.	Подача угловых.	1
13.	Игра «Мини-футбол».	1
14.	Игра «Мини-футбол».	
15.	Занятие на тренажёрах.	1
Элементы волейбола		
16.	Передача мяча в парах на расстоянии 1-2м.	1
17.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1
18.	Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.	1
19.	Передачи мяча способом верхней (нижней) с перемещением вправо-влево приставным шагом.	1
20.	Ловля и передача мяча в парах.	1
21.	Передачи в прыжке друг другу. Игра «Пионербол»	1
22.	Верхняя и нижняя подача. Боковая подача.	1
23.	Приём мяча снизу. Учебная игра «Волейбол».	1
24.	Приём мяча сверху. Учебная игра «Волейбол».	1
25.	Занятие на тренажёрах.	1
Элементы баскетбола		
26.	Передача и ведение мяча. Многократное выполнение технических приёмов.	1
27.	Ведение и ловля мяча. Тактические действия.	1
28.	Броски. Стойка защитника	1
29.	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1
30.	Прыжки, ловля мяча, передвижение игрока.	1
31.	Техника нападения и защиты. Учебная игра.	1
32.	Остановки. Повороты. Учебная игра.	1

33.	Остановки. Повороты на месте. Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Тактика защиты.	1
34.	Игра «Мини-баскетбол».	1

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Площадка игровая волейбольная ;скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной; аптечка; сетка волейбольная; стойки волейбольные универсальные.

### **Цифровые образовательные ресурсы**

<http://www.drofa.ru>  
<http://www.cvartplus.ru>  
<http://www.prosv.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
<http://www.uchitel-izd.ru/>  
<http://www.uroki.net/docfizcult.htm>  
<http://www.fizkult-ura.ru/>  
<http://minstm.gov.ru/>  
<http://www.schoolpress.ru/>

### **Список используемой литературы:**

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
5. Спортивные игры; Учеб. Для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
8. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. - 2001. - № 4. - С.33.
9. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
10. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. — М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
11. Футбол — твоя игра / С.Н. Андреев. — М.: Просвещение, 1989.
12. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001. 15. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

